



Sandrine

Être acteur, en conscience, pour une vie de mieux être, est un souhait que Sandrine désire transmettre. A travers la sophrologie caycédienne, elle vous guidera vers les techniques de relaxations dynamiques alliant le corps et l'esprit afin de renforcer les capacités telles que gestion du stress, sommeil, préparation à un événement... Son intention est que chacun puisse les utiliser dans son quotidien, en toute autonomie, pour aller vers l'apaisement. Les séances collectives sont enrichissantes humainement au niveau partage, ouverture d'esprit, dans une énergie de respect et de bienveillance, tout respectant le rythme de chacun.